skandika fitness

RUDERGERÄT AQUARIUS

SPECIAL EDITION JOEY KELLY

Joey Kelly

AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG

SICHERHEITSHINWEISE

Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren und Ihre körperliche Fitness checken lassen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Schwindelgefühle oder Übelkeit wahrnehmen. Bauen Sie das Gerät sachgemäß auf und beachten Sie in allen Punkten diese Anleitung, damit Verletzungen vermieden werden. Kleine Kinder und Haustiere vom Gerät fern halten. Überprüfen Sie den festen Sitz aller Schrauben und Muttern vor Inbetriebnahme des Gerätes.

Maximale Belastung des Gerätes: 120 kg.

1. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund auf. Das Gerät darf nicht auf losen Teppichen oder unsicherem Untergrund stehen.
2. Ersetzen Sie alle verschlissene Teile und ziehen Sie alle Verbindungen vor Inbetriebnahme des Gerätes nach.
3. Vergewissern Sie sich vor Inbetriebnahme des Gerätes, dass die hintere Stütze (62) mit Hilfe des Stiftes (63) sicher und fest eingerastet und gesichert ist.
4. Wenn das Gerät nicht in Gebrauch ist vergewissern Sie sich, dass die Schiene (52) sicher mit dem Knauf (59) geschlossen wird, der sich auf dem Stutzrohr (56) befindet.
5. Achten Sie darauf, dass Ihre Finger nicht eingeklemmt werden, während Sie das Gerät zusammen bzw. auseinander klappen.
6. Rasten Sie den Sitz so ein, dass mindestens ein Verstell-Loch vor dem Sitz sichtbar bleibt. Dies verhindert eine Beschädigung des Bezuges wenn die Schiene zur Aufbewahrung hoch geklappt wird.
7. Wählen Sie stets das Trainingsprogramm, das am besten zu Ihrem körperlichen Kraft- und Fitnessniveau passt.
8. Tragen Sie niemals locker sitzende oder sogar herunterhängende Kleidung wenn Sie trainieren.
9. Trainieren Sie niemals barfuss oder nur in Socken; tragen Sie immer geeignete Schuhe, wie z.B. Lauf-, Walking- oder Cross-Trainingsschuhe. Vergewissern Sie sich, dass die Schuhe gut sitzen, den Fuß gut unterstützen und eine rutschfeste Gummisohle haben.
10. Das Gerät darf niemals von mehreren Personen gleichzeitig genutzt werden.
11. Das Gerät ist nur für den privaten Gebrauch. Es darf nicht in öffentlichen oder halb-öffentlichen Einrichtungen eingesetzt werden.

INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise 2
Einleitung 4
Identifikationstabelle für Kleinteile 5
Teilenummer mit Beschreibung 6
Aufbauanleitung 8
Bedienungsanleitung des Trainingscomputers 13
Bevor Sie beginnen 18
Pulsfrequenzen 19
Frequenztabellen 20
Umstellung des Gerätes in den Ruder- und Liegeradmodus 21
Anlegen des Pulstransmitters 23
Ganzheitliches Körpertraining 24
Explosionszeichnung 26
Teileliste 27
Fehlerdiagnose 29
Lagerung des Gerätes 31

EINLEITUNG

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf unseres Skandika Aquarius 3-in-1 Rudergerätes!

Die Geräte der Marke Skandika Fitness sind leistungsfähige Qualitätsprodukte, die durch hochwertige Materialien und professionelle Verarbeitung überzeugen. Sie sind optimal geeignet für Ihr Fitness-Training zu Hause.

Das Skandika Fitness Aquarius ist ein 3-in-1-Gerät, welches als Rudergerät, Liege-Ergometer und Trainingsgerät verwendet werden kann. Es lässt sich auf einfache Weise vom Rudergerät in ein Liege-Ergometer verwandeln.

Rudergerät:

Mit dem Rudergerät erhalten Sie ein erstklassiges Ausdauergerät. Sie verbessern nicht nur Ihre Ausdauer, sondern auch Ihre Kraft, Koordination, Flexibilität und den Fettstoffwechsel.

Permanent wird die Kraft der Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur beansprucht.

Liege-Ergometer:

Das Trainig mit dem Liege-Ergometer verbessert ebenfalls das Herz-Kreislauf-System und die Fettverbrennung. Durch das Anlehnen an die Rückenlehne haben Sie eine entspannte Sitzhaltung.

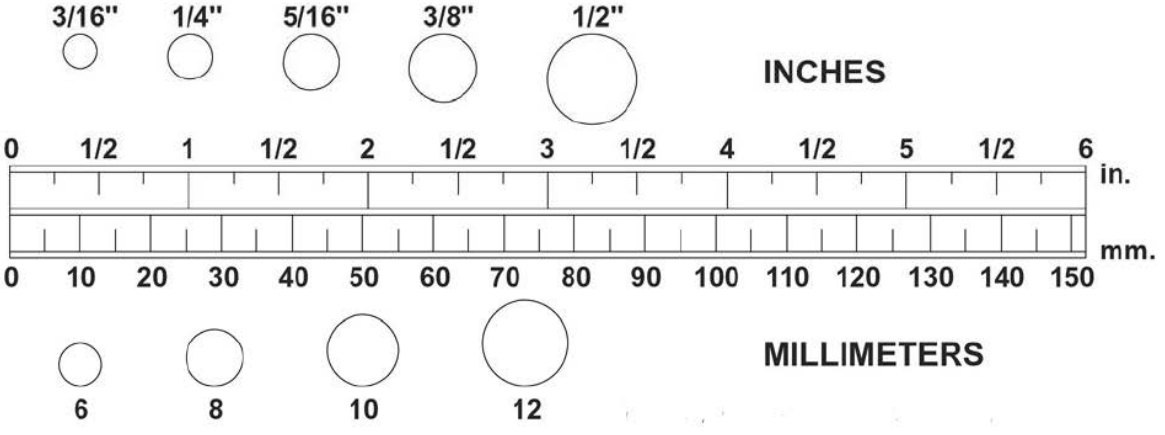
Trainingsgerät:

Mit dem Aquarius lassen sich zusätzliche Fitnessübungen für den Ober- und Unterkörper sehr gut ausführen.

IDENTIFIKATIONSTABELLE FÜR KLEINTEILE

Identifikationstabelle für Kleinteile

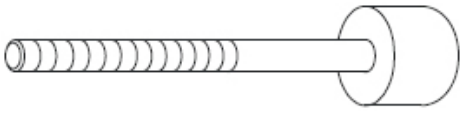
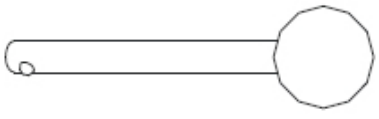
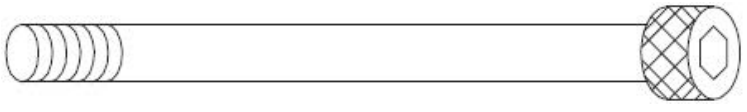
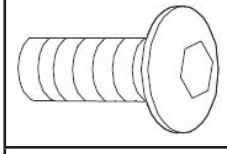
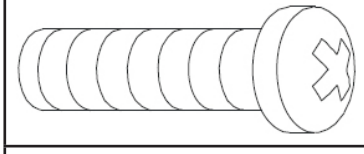
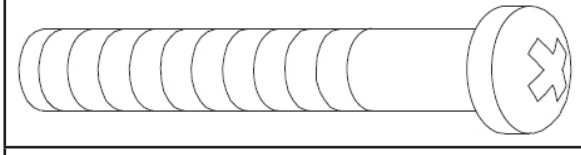
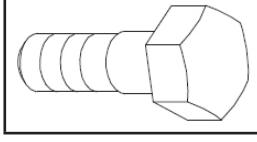
Diese Tabelle hilft dabei, die Kleinteile zu identifizieren, die Sie für die Montage des Gerätes benötigen. Legen Sie die Mütter und die Köpfe der Bolzen und Schrauben auf die Kreise, um ihre Durchmesser zu überprüfen. Verwenden Sie den Maßstab, um die Länge der Teile zu überprüfen.



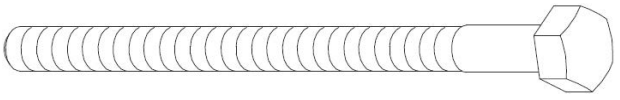
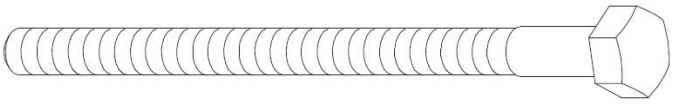
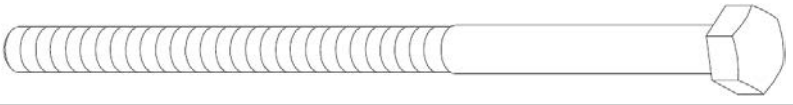
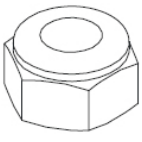
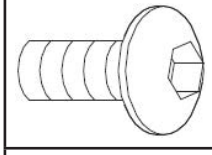
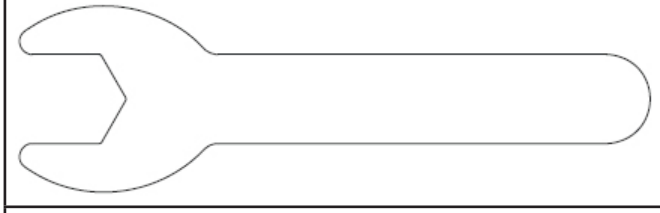
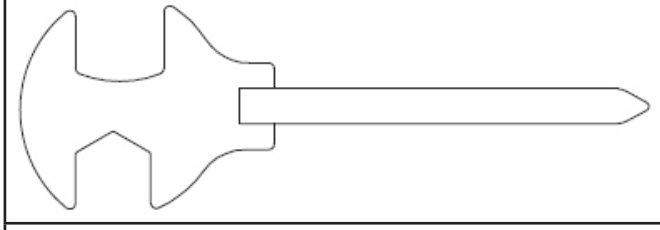
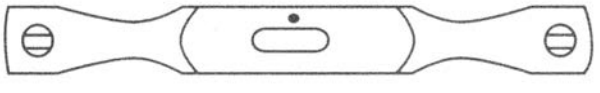
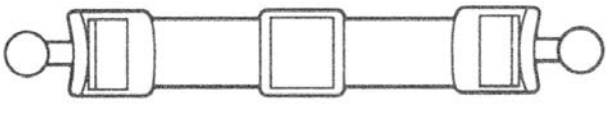
WICHTIG: Bolzen und Schrauben mit flachem Kopf werden von ganz oben am Kopf bis zum unteren Ende des Stiftes gemessen.

Alle anderen Bolzen und Schrauben werden von unterhalb des Kopfes bis zum unteren Ende des Stiftes gemessen.

TEILENUMMER MIT BESCHREIBUNG

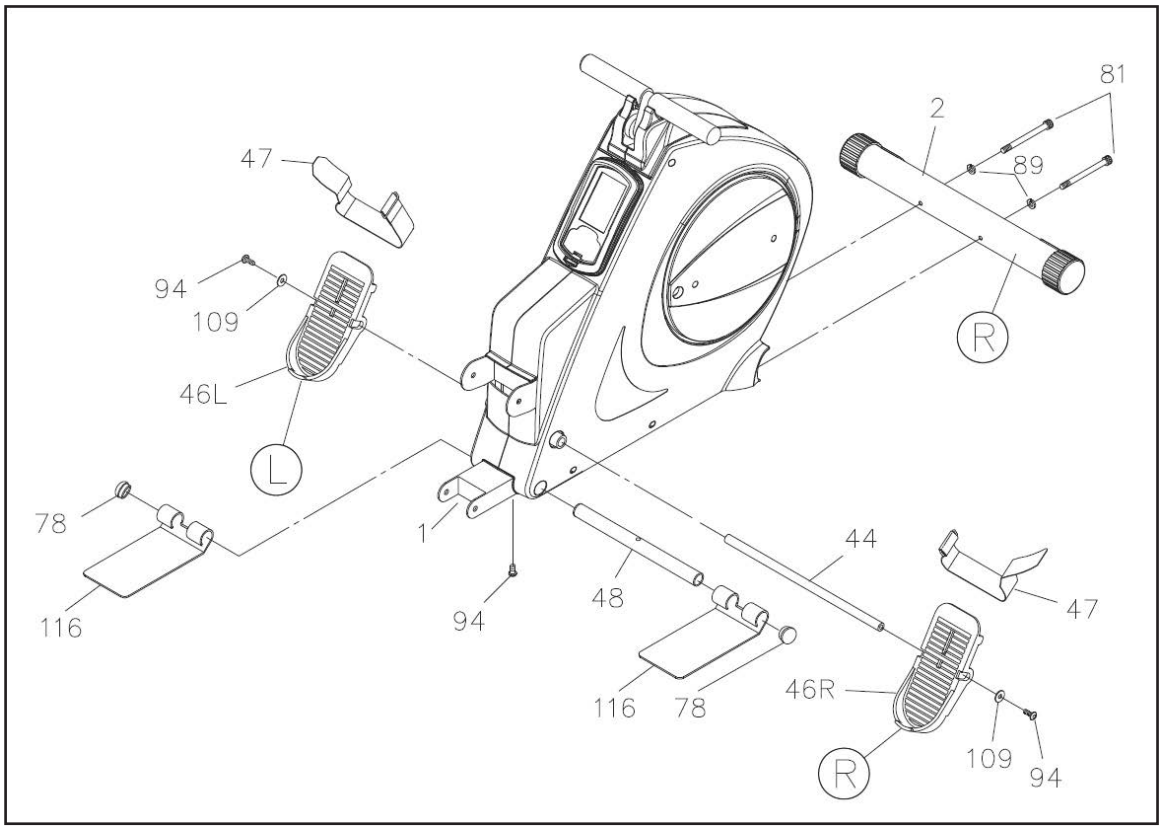
Teile-Abbildung	Teilenummer und Beschreibung	Menge
	53 Stopper	**1**
	54 Stopper Bolzen	**1**
	63 Stift	**1**
	78 Propfen, rund 25 mm	**2**
	79 Kappe für Mutter (M10)	**8**
	81 Bolzen, Innensechskant (M8x1,25x70 mm)	**2**
	89 Federscheibe 2	**4**
	94 Bolzen, Knopfkopf (M8x1,25x70 mm)	**3**
	95 Bolzen, Sechskantknopf (M6x1x15 mm)	**4**
	96 Bolzen, Sechskantknopf (M6x1x30 mm)	**4**
	97 Bolzen, Sechskantkopf (M8x1.25x16mm)	**4**

TEILENUMMER MIT BESCHREIBUNG

Teile-Abbildung	Teilenummer und Beschreibung	Menge
	101 Bolzen Sechskantkopf (M10x1.5x85 mm)	**1**
	102 Bolzen, Sechskantkopf (M10x1,5x95 mm)	**1**
	103 Bolzen Sechskantkopf (M10x1,5x125 mm)	**1**
	105 Sicherheitsmutter (M10x1,5)	**3**
	109 Große Unterlegscheibe (M8x φ23)	**2**
	114 Bolzen, Knopfkopf (M8x1,25x12 mm)	**4**
	Maulschlüssel 17mm	**1**
	Kombinationsmaulschlüssel	**1**
	Pulstransmitter	**1**
	Elastisches Brust-Band	**1**

AUFBAUANLEITUNG

Breiten Sie alle Teile gut sichtbar auf einer freien Fläche aus. Entfernen Sie alle Verpackungsteile und legen Sie diese zurück in den Karton. Entsorgen Sie die Verpackung erst nach erfolgtem Zusammenbau.



SCHRITT 1:

An einem Ende der **VORDEREN STÜTZE (2)** finden Sie einen „R“ Aufkleber. Bringen Sie die **VORDERE STÜTZE (2)** an den **HAUPTRAHMEN (1)** an - der Aufkleber „R“ soll rechts sein - und befestigen Sie die Teile mit dem **BOLZEN, INNENSECHSKANT (M8x70mm)(81)** und der **FEDERSCHEIBE M8 (89).**

SCHRITT 2:

Führen Sie das **STOPPERROHR (48)** durch den **HAUPTRAHMEN (1)** und befestigen Sie die Teile mit dem **BOLZEN, KNOPFKOPF (M8x15mm)(94)**.

SCHRITT 3:

Stecken Sie das **RECHTE PEDAL (116R)** auf das **STOPPERROHR (48)** und führen Sie das **PFROPFEN 25mm(78)** in das Ende des **STOPPERROHRS (48)** ein. Wiederholen Sie Schritt 3 für die linke Seite.

WICHTIG:

Die **FUSSBÄNDER (47)** sind an den **PEDALEN (46)** vormontiert. Links und rechts sind jeweils mit einem **„L“** bzw. **„R“** Aufkleber gekennzeichnet.

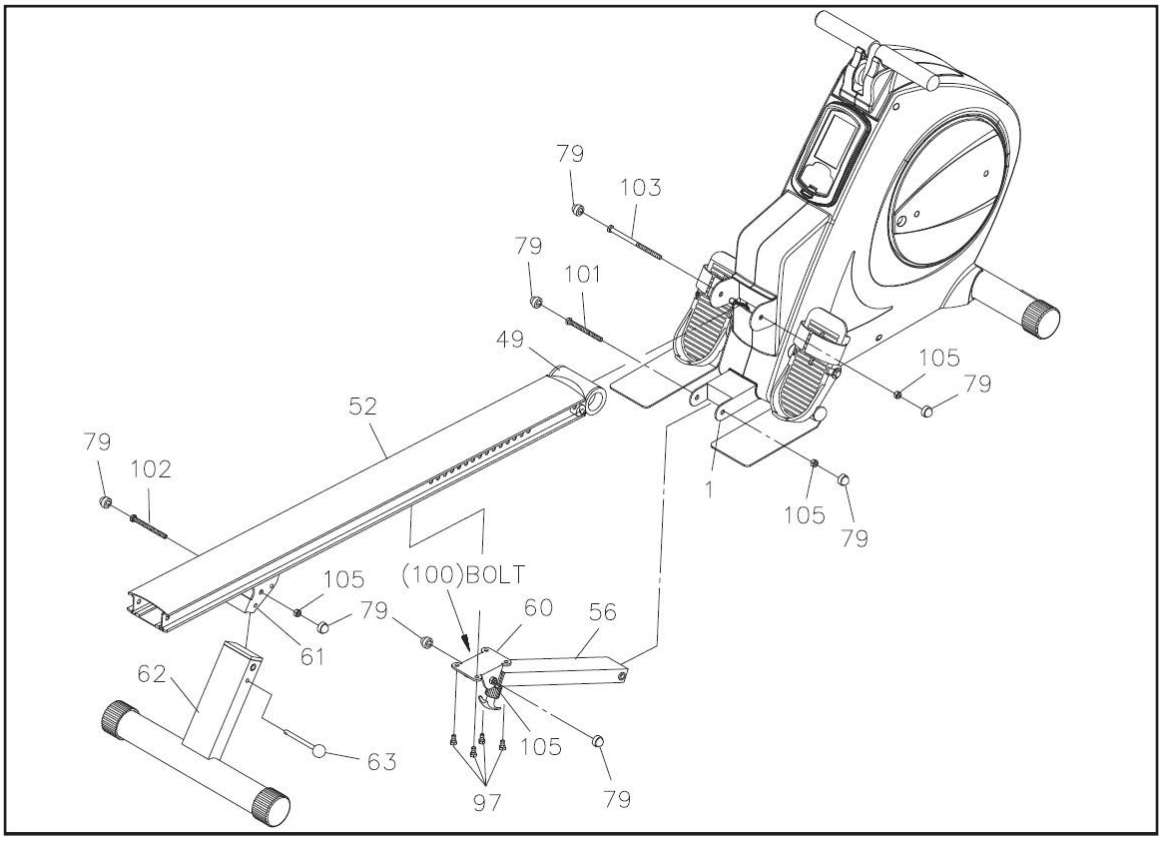
AUFBAUANLEITUNG

SCHRITT 4:

Die **PEDALACHSE (44)** in den **HAUPTRAHMEN (1)** einführen. Stecken Sie die **RECHTE PEDALBEFESTIGUNG (46R)** auf das rechte Ende der **PEDALACHSE (44)** und die **LINKE PEDALBEFESTIGUNG (46L)** auf das linke Ende. Sichern Sie die **PEDALE** an beiden Enden der **PEDALACHSE (44)** mit den **BOLZEN, KNOPFKOPF (M8x15mm)(94)** und **GROSSEN UNTERLEGSCHEIBEN (M8)(109)**.

WICHTIG:

Sie werden zwei Inbusschlüssel benötigen, um die **BOLZEN, KNOPFKOPF (M8x15mm)(94)** an beiden Enden der **PEDALACHSE (44)** gleichzeitig festzuschrauben.



SCHRITT 5:

Befestigen Sie den **STÜTZWINKEL (60)** an die **SCHIENE (52)** mit den **BOLZEN, SECHSKANTKOPF (M8x16mm)(97).**

Drücken Sie die **KAPPEN (79)** auf die **SICHERHEITSMUTTER (M10)(105)** und den **SECHSKANTBOLZEN (M10x75mm) (100).**

SCHRITT 6:

Befestigen Sie die **SCHIENE (52)** an den **HAUPTRAHMEN (1)** indem Sie die **SCHIENENANGEL (49)** in die Halterung des **HAUPTRAHMENS (1)** stecken und dies mit dem **BOLZEN, SECHSKANTKOPF**

(M10x125mm)(103) und der **SICHERHEITSMUTTER (M10)(105)** befestigen.

Drücken Sie die **KAPPEN (79)** auf den **BOLZEN, SECHSKANTKOPF (M10x125mm)(103)** und **SICHERHEITSMUTTER (M10)(105).**

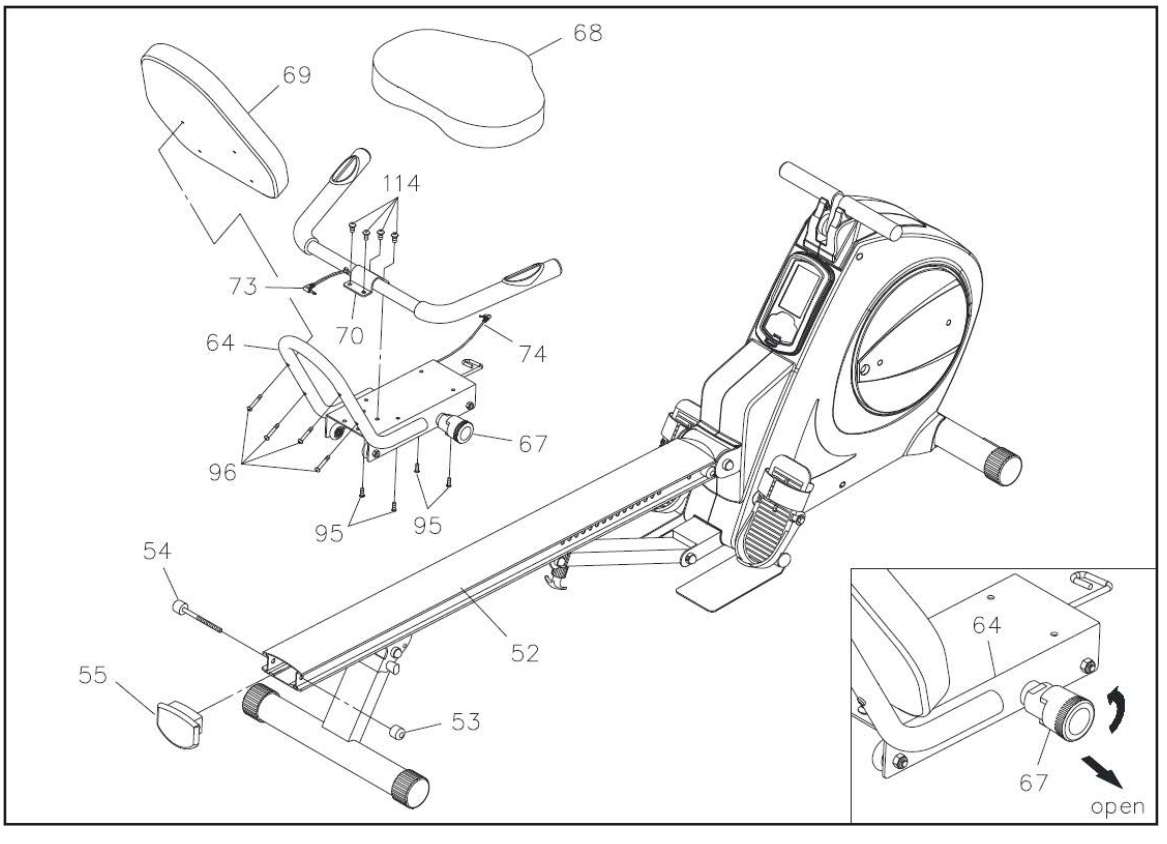
SCHRITT 7:

Verbinden Sie mit dem **BOLZEN, SECHSKANTKOPF M10x85mm)(101)** und der **SICHERHEITSMUTTER (M10)(105)** das untere Ende des **STÜTZROHRS (56)** mit dem **HAUPTRAHMEN (1).** Drücken Sie die **KAPPEN (79)** auf den **BOLZEN, SECHSKANTKOPF (M10x85mm)(101** und **SICHERHEITSMUTTER (M10)(105).**

SCHRITT 8:

Mit Hilfe des **BOLZENS, SECHSKANT(M10x95mm)(102)** und der **SICHERHEITSMUTTER (M10)(105)** befestigen Sie die **HINTERE STÜTZE (62)** im **HINTEREN STÜTZWINKEL (61)** auf der **SCHIENE (52).**

Sichern Sie die **HINTERE STÜTZE (62)** mit dem **STIFT(63)**. Drücken Sie die **KAPPEN (79)** auf den **BOLZEN, SECHSKANTKOPF (M10x95mm)(102)** und **SICHERHEITSMUTTER (M10)(105)**.



WICHTIG:

Achten Sie darauf, die **IMPULSGEBERKABEL(73,74)** während des Aufbaus nicht zu beschädigen **(SCHRITTE 8 – 10).**

AUFBAUANLEITUNG

SCHRITT 9:

Befestigen Sie den **HANDLAUF (70)** am **SITZGESTELL (64)** mit den **BOLZEN, KNOPFKOPF (M8x12mm)(114).**

SCHRITT 10:

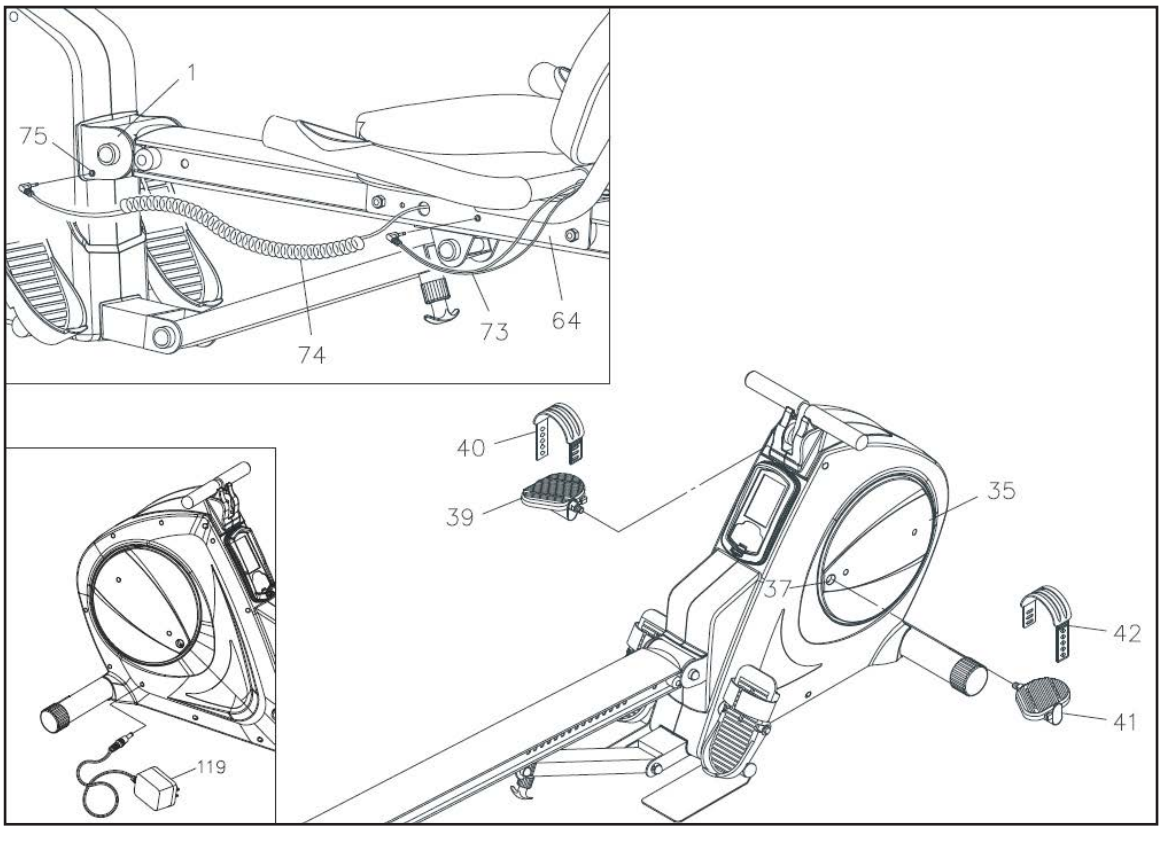
Befestigen Sie den **SITZ (68)** am **SITZGESTELL (64)** mit den **BOLZEN, SECHSKANT (M6x1x15mm) (95).** Befestigen Sie die **RÜCKENLEHNE (69)** am **SITZGESTELL (64)** mit den **BOLZEN, SECHSKANT (M6x1x30mm)(96).**

SCHRITT 11:

drehen Sie den Knauf des **FEDERBOLZENS (67)** entgegen dem Uhrzeigersinn und rasten Sie den Knauf in der offenen Position ein (bitte Kleinzeichnung beachten!). Schieben Sie das **SITZGESTELL (64)** auf die **SCHIENE (52).** Drücken Sie die **SCHIENENKAPPE (55)** in das hintere Ende der **SCHIENE (52)**. Schieben Sie den **STOPPERBOLZEN (54)** durch die **SCHIENE (52)** und **SCHIENENKAPPE (55)** um sie mit dem **STOPPER(53)** zu verbinden. Vergewissern Sie sich, dass das zweite **STOPPERBOLZEN (54)** am vorderen Ende der **RAIL(52)** in der Fabrik montiert wurde.

WICHTIG:

Das **RECHTE PEDAL (41) i**st mit einem **„R“** Aufkleber gekennzeichnet. Das **RECHTE PEDAL (41)** hat ein Rechtsgewinde und wird angezogen indem man es im Uhrzeigersinn dreht. Das **LINKE PEDAL (39) i**st mit einem **„L”** Aufkleber gekennzeichnet. Das **LINKE PEDAL (39)** hat ein Linksgewinde und wird angezogen indem man es entgegen dem Uhrzeigersinn dreht.



AUFBAUANLEITUNG

SCHRITT 12:

Schrauben Sie das **RECHTE PEDAL(41)** auf die **RECHTE KURBEL(37)** in der **KURBELABDECKUNG (35)**, wie auf dem Bild angezeigt. Ziehen Sie das Pedal fest. Nehmen Sie das **RECHTE FUSSBAND(42)** mit einem **„R“** Aufkleber. Rasten Sie das Ende mit den 3 Löchern in die Innenseite des **RECHTEN PEDALS(41)** und das andere Ende in die Außenseite des **RECHTEN PEDALS(41)** ein. Stellen Sie das Band so ein, dass Sie Ihren Fuß leicht von dem Pedal zeihen können. Verfahren Sie ebenso für die linke Seite.

SCHRITT 13:

Beachten Sie das obere Bild. Stecken Sie das **IMPULSGEBERKABEL(73)** in die Anschlussdose der **IMPULSDRAHTSPULE (74)** auf dem **SITZGEHÄUSE(64).** Stecken Sie die **IMPULSDRAHTSPULE (74)** in die Anschlussdose vom **IMPULSVERBINDUNGSDRAHT(75)** auf der Halterung des **HAUPTRAHMENS(1).**

SCHRITT 14:

Beachten Sie das untere Bild. Verbinden Sie den **ADAPTER(119)** mit dem Verbindungsteil an der Unterseite des **HAUPTRAHMENS(1).** Stecken Sie den **ADAPTER(119)** in einen Stromanschluss.

SCHRITT 15:

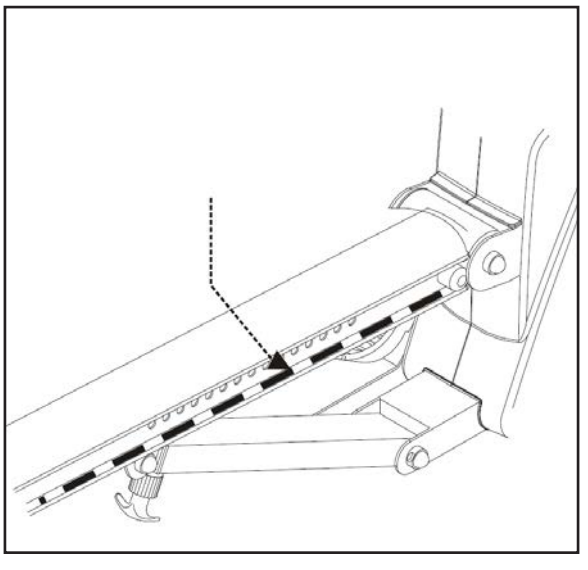
A. Eine Flasche Silikon liegt bei.

B. Tragen Sie das Silikon vorsichtig auf die Rollenführung der Aluminiumschiene auf (Innenseiten, oben und unten).

Wichtig:

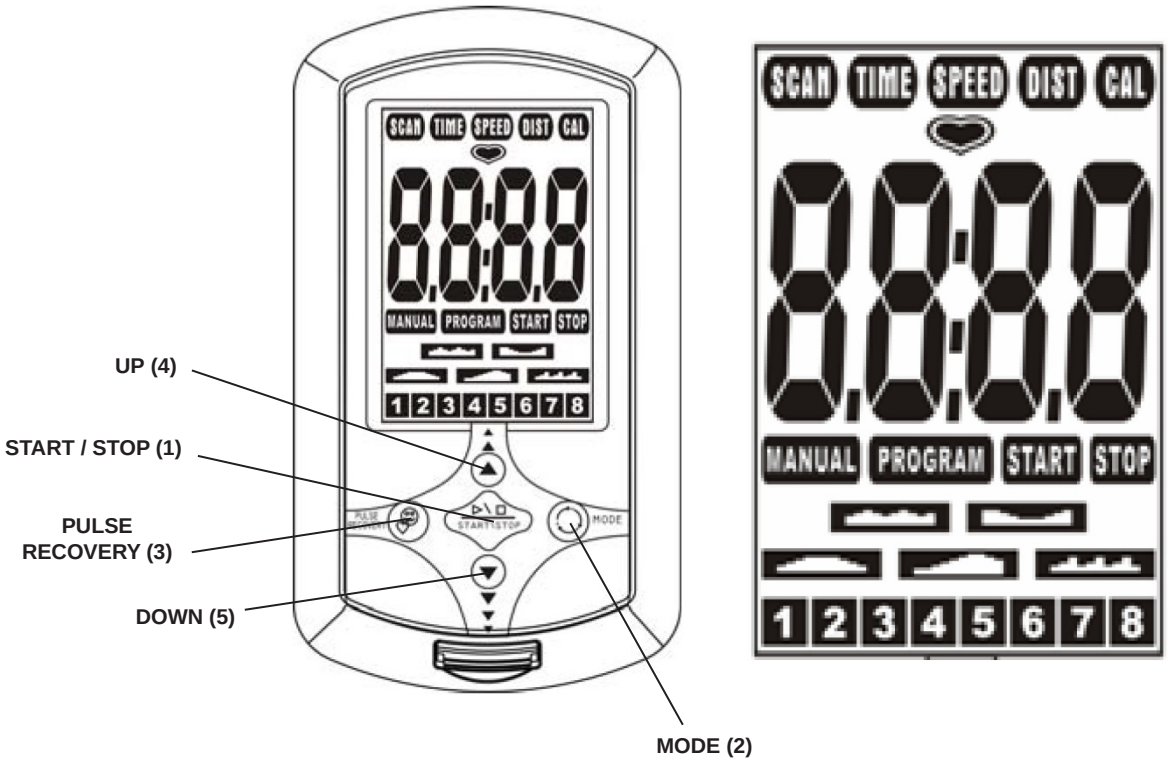
Tragen Sie großzügig aber vorsichtig auf und vermeiden Sie ein Verschütten des Silikons da betroffene Oberflächen sehr rutschig werden. Wenn nötig säubern Sie Oberflächen mit warmem Seifenwasser, gegebenenfalls mehrmals.

C. Schieben Sie langsam den Sitz auf der Schiene hin und her, um das Silikon zu verteilen. Tragen Sie Silikon auf die Rollenführung der Schiene auf.



BEDIENUNGSANLEITUNG DES TRAININGSCOMPUTERS

FRONTANSICHT



TASTENFUNKTIONEN

MODE (2):

Die Taste MODE dient zur Bestätigung eines gewünschten Programms sowie zur Bestätigung der Einstellwerte.

UP (4):

Mit der Taste **UP (4)** wählen Sie das Programm **MANUAL** sowie die **Programme 1-5**.

Weiterhin können Sie mit der Taste **UP (4)** die Einstellwerte von **TIME, DISTANCE, CALORIES**, **PULSE LIMIT** sowie den Wert von **RESISTANCE LEVEL** *erhöhen*.

DOWN (5):

Mit der Taste **DOWN (5)** wählen Sie ebenfalls das Programm **MANUAL** sowie die **Programme 1-5**.

Weiterhin können Sie mit der Taste **DOWN (5)** die Einstellwerte von **TIME, DISTANCE, CALORIES**, **PULSE LIMIT** sowie den Wert von **RESISTANCE LEVEL** *reduzieren*.

BEDIENUNGSANLEITUNG DES TRAININGSCOMPUTERS

START/STOP (1):

Drücken Sie diese Taste, um das Training anzufangen bzw. zu beenden.

Um zum Ursprungsmodus zurück zu kehren bzw. die Einstellwerte auf Null zu setzen, halten Sie diese Taste 2 Sekunden gedrückt,

POWER SOURCE:

Die Stromquelle erfolgt über den **ADAPTER(6V,1A).** Ziehen Sie den Stecker **ADAPTER(6V,1A)** nach Trainingsende.

FUNKTIONSABLAUF MANUELLE BEDIENUNG

AUTO ON/OFF:

Der Computer startet automatisch wenn das Gerät in Betrieb genommen wird. Nach 4 Minuten Stillstand schaltet sich der Computer automatisch aus und alle Einstellwerte werden auf Null gesetzt.

SCAN:

Drücken Sie die **MODE (2)** Taste bis ► in der Scan Position erscheint. **TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE-PULSE** werden abwechselnd alle 5 Sekunden automatisch gescannt.

TIME:

Drücken Sie die **MODE (2)** Taste bis ► in der Time Position erscheint. Die Zeitwerte werden im Display angezeigt.

Count up: Zählt aufwärts bis 99:59 in 1-Sekunden-Schritte sobald der Computer eingeschaltet ist.

Count down: Mit der Übungszeit eingestellt von 1:00-99:00, zählt der Computer abwärts von zuvor eingestellten Werten. Wenn der voreingestellte Wert erreicht wird ertönt ein Signal.

SPEED:

Drücken Sie die **MODE (2)** Taste bis ► in der **SPEED** Position erscheint. Aktuelle Geschwindigkeitswerte werden im Display angezeigt.

CALORIE:

Drücken Sie die **MODE (2)** Taste bis ► in der **CALORIE** Position erscheint. Kalorienverbrauchswerte werden im Display angezeigt.

Count up: Wenn keine Kalorienwerte eingestellt wurden, zählt der Computer die Werte aufwärts von 0,1 bis 999,0 Kcal.

Count down: Mit dem eingestellten Kalorienwert von 1,0 to 999,0 Kcal, zählt der Computer abwärts der eingestellten Werte. Wenn der voreingestellte Wert erreicht wird ertönt ein Signal. Die Kalorienanzeige ist nur ein geschätzter Wert für den Kaloriendurchschnittsverbrauch. Sie dient nur als Vergleich zwischen Trainingseinheiten mit diesem Gerät.

DISTANCE

Drücken Sie die **MODE (2)** Taste bis ► in der Position **DISTANCE** erscheint. Entfernungswerte werden im Display angezeigt.

Count up: Wenn kein Entfernungswert eingestellt wurde, zählt der Computer aufwärts von 0,1 bis 999,9 Km oder Meilen.

Count down: Mit Entfernungswerten einstellbar von 1,0 bis 999,0 Km oder Meilen, zählt der Computer abwärts der eingestellten Werte. Wenn der voreingestellte Wert erreicht wird ertönt ein Signal.

PULSE (Zielherzfrequenz)

1. Drücken Sie die **MODE** (2) Taste bis die Anzeige im Display erscheint.
2. Im Display erscheint Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schläge pro Minute.
3. Um den Puls anzuzeigen wählen Sie **PULSE MODE** und halten Sie die Pulssensoren am Handlauf mit beiden Händen fest.
4. Das Herzsymbol blinkt auf wenn das Gerät Ihren Puls erfasst hat. Ca. 5 Sekunden danach wird Ihr Puls im Display angezeigt. Falls das Herzsymbol nicht aufblinkt, lockern oder ändern Sie Ihren Griff am Handlauf.
5. Wenn Sie den **PULSE** Grenzwert zwischen 90 und 220 einstellen, wird ein Signal ertönen wenn Sie diesen Wert übersteigen. Hören Sie mit dem Training auf bis sich Ihr Puls wieder verlangsamt hat.

WICHTIG: Wenn es innerhalb 16 Sekunden keine Pulseingabe gibt, wird **„P”** im Display angezeigt. Dies ist eine Stromsparfunktion. Drücken Sie die UP und DOWN tasten, um die **PULSE** Funktion erneut zu starten.

BEDIENUNG

Der Computer hat ein manuelles und 5 automatische Programme. Sie können die Trainingszeit einstellen und der Computer wird die Zeit in 10 Bereiche unterteilen. Ohne eingestellte Trainingszeit zählt der Computer die Trainingszeit aufwärts in Sekunden-Schritten.

Manuelles Programm und Programme 1-5

(Beginnen Sie als Anfänger immer mit dem manuellen Programm.)

1. Drücken Sie die **UP (4)** oder **DOWN** (5) Tasten bis das gewünschte Programm erscheint.
2. Drücken Sie die **MODE (2)** Taste. Die Funktionsmodi erscheinen nacheinander wie unten angegeben und das Display blinkt:

TIME – DISTANCE – CALORIE – PULSE.

3. Mit den **UP (4)** oder **DOWN (5)** Tasten stellen Sie die Werte dieser Funktionsmodi ein.
4. Drücken Sie die **MODE (2)** Taste, um den Wert zu bestätigen und zum nächsten Funktionsmodus zu wechseln.
5. Drücken Sie die **START/STOP (1)** Taste, um mit dem Training zu beginnen.

Sie können auch mit dem Training beginnen, ohne die Werte der Funktionsmodi einzustellen. Drücken Sie die **START/STOP (1)** Taste sofort nach Schritt 2 oben.

PULSE RECOVERY (3)

Drücken Sie diese Taste, um den Pulserholungszustand nach dem Training abzurufen.

Die **PULSE RECOVERY (3)** Funktion misst, wie schnell Sie nach dem Training in einen Ruhezustand kommen. Diese Funktion unterstützt Sie dabei, um Verbesserungen Ihrer Fitness zu messen. Der Computer überwacht Ihren Puls 60 Sekunden lang und errechnet dann einen Pulserholungswert zwischen F1 und F6. F1 ist der beste Wert.

Dieser Wert dient nur als Vergleich zwischen Trainingseinheiten mit diesem Gerät und kann nach jeder aerobischen Übung genützt werden. Beenden Sie die Übung bevor Sie die Funktion starten.

Um die Pulserholungsfunktion zu starten halten Sie die Pulssensoren mit beiden Händen fest. Ca. 5 Sekunden nachdem das Herzsymbol aufblinkt, wird Ihr Puls angezeigt. Drücken Sie dann die **RECOVERY** Taste und halten Sie die Pulssensoren weiterhin fest. Während der Pulserholungsfunktion laufen nur noch **PULSE** und **TIME** weiter. **TIME** zählt abwärts von 00:60 während das Herzsymbol blinkt. Wenn TIME 0 erreicht wird Ihren Pulserholungszustand angezeigt von F1 bis F6. Drücken Sie die **RECOVERY** Taste, um die Pulserholungsfunktion zu beenden.

***WICHTIG*:**

1. Sie können die Pulserholungsfunktion jederzeit beenden, indem Sie die RECOVERY Taste drücken.
2. Wenn die Pulserholungsfunktion startet, zählt TIME abwärts von 60 Sekunden bis Null, auch wenn Sie Ihre Hände von den Pulssensoren entfernen. Wenn kein Pulssignal erhalten wird, wird F6 als Pulserholungszustand angezeigt.

BEDIENUNGSANLEITUNG DES TRAININGSCOMPUTERS

Automatische Programme 1 - 5

Hier sind verschiedene Trainingsprogramme vorgegeben. Bei Wahl eines dieser Trainingsprogramme erfolgt ein automatischer Programmablauf, der verschiedene Intervalle beinhaltet. Jede Stufe hat eine Laufzeit von 3 min..

Programm 1 - Intervall

von Stufe 2 - 3 - 5 - 2 - 3 - 5 - 2 - 3 - 5

Programm 2 - Fitness

von Stufe 2 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 7 -6 - 5

Programm 3 - Berg

von Stufe 2 - 3 - 4 - 5 - 5 - 5 - 4 - 3 - 2

Programm 4 - Tal

von Stufe 5 - 5 - 4 - 3 - 2 - 2 - 3 - 4 - 5 - 5

Programm 5 - Auf - Ab

von Stufe 3 - 4 - 5 - 4 - 3 - 4 - 5 - 4 - 3

BEVOR SIE BEGINNEN

Wie Sie mit ihrem Trainingsprogramm beginnen, hängt von Ihrer körperlichen Kondition ab. Waren Sie mehrere Jahre körperlich untätig oder haben Sie starkes Übergewicht, steigern Sie Ihre Trainingszeit auf dem 3-in-1 Ruder-, Liegerad- und Trainingsgerät nur langsam.

Am Anfang werden Sie wahrscheinlich nur einige Minuten lang in Ihrem Zielbereich trainieren können. Ihre Fitness wird sich jedoch in den nächsten sechs bis acht Wochen verbessern. Seien Sie auch nicht demotiviert falls es etwas länger dauert. Es ist extrem wichtig, in Ihrem eigenen Tempo zu trainieren.

Je besser Ihre Fitness, desto mehr werden Sie sich anstrengen müssen, um in Ihrem Zielbereich zu bleiben. Bitte beachten Sie Folgendes:

- Fangen Sie Ihr Trainingsprogramm langsam an und setzen Sie sich realistische Ziele.
- Überprüfen Sie häufig Ihren Puls. Errechnen Sie Ihre Zielherzfrequenz aufgrund Ihres Alters und Ihrer Kondition.

WARM-UP

Ein ca. 5 minütiges Warm-Up vor dem Training wird empfohlen. Dies soll Ihre Muskelkerntemperatur erhöhen und Ihre Sehnen und Gelenke betriebsbereit machen.

Wir empfehlen: evtl. leichtes Hüpfen, schnelles Gehen mit Armschwung, Laufen auf der Stelle, oder Arm- und Rumpfkreisen.

TRAININGSINTENSITÄT und HÄUFIGKEIT

Grundsätzlich ist das erste Gebot ein Ausdauertraining durchzuführen, gesund zu sein und sich gesund zu fühlen.

Selbst nur bei einer Zahn- oder Mandelentzündung oder Anzeichen einer Erkältung bei der evtl. ein Antibiotikum genommen werden muss, sollte auf keinen Fall begonnen werden. Über den Blutweg gelangen Erreger zum Herzen und richten dort Schaden an.

Auch im Ausdauerbereich, wie bei allen Sportarten unterscheiden wir zwischen Anfängern und Fortgeschrittenen.

Empfehlenswert ist es 2-3 mal wöchentlich zu trainieren, mit jeweils 1-2 Tagen Pause zwischen den Einheiten. Die Erholungsphasen sind genau so wichtig wie das Training selbst.

Unter Berücksichtigung der auf Seite 20 abgebildeten Pulsfrequenzen beginnen Sie Ihr Training.

Haben Sie Ihre Trainingseinheit beendet, sollten Sie ein leichtes Dehnprogramm durchführen. Diese Übungen senken den Muskeltonus und halten Ihre Muskulatur beweglich.

PULSFREQUENZEN

ANFÄNGER

Für einen Anfänger sollte immer das Ziel sein, sich eine Grundlagenausdauer anzueignen, da diese auch als Fettverbrennungstraining anzusehen ist. Fettverbrennungstraining heisst, geringe Intensität und möglichst lange Belastungsdauer.

So berechnen Sie Ihren Puls:

Maximaler Puls: 220 - Lebensalter, davon 60 - 65 %

Sie beginnen mit 10 Minuten auf Programm 1:

Versuchen Sie den errechneten Puls zu halten und bewegen sich bei der nächsten Trainingseinheit 12 Minuten, dann 14 Minuten, 16 Minuten usw. zu steigern, bis Sie ca. 1 Stunde ohne Probleme durchhalten können.

Danach gehen Sie wieder mit der Zeit auf 10 Minuten zurück und wählen Programm 2. Sie verfahren wieder so und steigern im 2 Minutentakt die Zeit.

Solange Sie sich während des Trainings unterhalten können, sind Sie immer im richtigen Trainingsbereich.

Trainingsanfänger, die körperlich unter Umständen jahrelang inaktiv waren, müssen sich besonders viel Zeit geben. Denn der Körper braucht Wochen, bei älteren Menschen unter Umständen gar Monate, um sich von der Inaktivität auf ein regelmäßiges körperliches Training umzustellen.

FORTGESCHRITTENE

Fortgeschrittene, die bereits eine Grundlagenausdauer haben, können mit höheren Pulsfrequenzen beginnen.

Maximaler Puls: 220 - Lebensalter, davon 80 - 85 %

Kommen wir bei Anfängern und Fortgeschrittenen in höhere Pulsfrequenzen, trainieren Sie mehr im Herz-Kreislaufbereich.

Herz-Kreislauftraining bedeutet höhere Intensität und kürzere Belastungsphase. Zwischen 30 und 40 Minuten. Das Trainingsprinzip ist das gleiche wie beim Grundlagentraining. Sie beginnen wieder mit 10 Min. usw.

Das Ziel eines Herz-Kreislauftrainings ist, höhere Intensitäten zu bewältigen bei möglichst geringen Puls.

Zusammenfassend läßt sich sagen, daß je nach Belastungsintensität und Trainingsdauer unterschiedliche Wirkungen erzielt werden. Bei Herabsetzung der Belastungsintensität geht der Kohlehydratabbau immer mehr in einen Fettabbau über und umgekehrt wird bei einer Anhebung der Intensität der Kohlehydratabbau verstärkt.

Die Herzfrequenzen (Puls) entsprechend Ihres Alters und Ihrer Fitness entnehmen Sie bitte den Herzfrequenztabellen auf der nächsten Seite. MAX bezeichnet die maximale Herzfrequenz, die Prozentangaben zeigen die entsprechenden Prozentwerte der maximalen Herzfrequenz an.

FREQUENZTABELLEN

Herzfrequenztabelle **Frauen**

Alter	MAX.	92 %	85%	75 %	65 %	50 %
18	208	191	177	156	135	104
19	207	190	176	155	135	104
20	206	190	175	155	134	103
21	205	189	174	154	133	103
22	204	188	173	153	133	102
23	203	187	173	152	132	102
24	202	186	172	152	131	101
25	201	185	171	151	131	101
26	200	184	170	150	130	100
27	199	183	169	149	129	100
28	198	182	168	149	129	99
29	197	181	167	184	128	99
30	196	180	167	147	127	98
31	195	179	166	146	127	98
32	194	178	165	146	126	97
33	193	178	164	145	125	97
34	192	177	163	144	125	96
35	191	176	162	143	124	96
36	190	175	162	143	124	95
37	189	174	161	142	123	95
38	188	173	160	141	122	94
39	187	172	159	140	122	94
40	186	171	158	140	121	93
41	185	170	157	139	120	93
42	184	169	156	138	120	92
43	183	168	156	137	119	92
44	182	167	155	137	118	91
45	181	167	154	136	118	91
46	180	166	153	135	117	90
47	179	165	152	134	116	90
48	178	164	151	134	116	89
49	177	163	150	133	115	89
50	176	162	150	132	114	88
51	175	161	149	131	114	88
52	174	160	148	131	113	87
53	173	159	147	130	112	87
54	172	158	146	129	112	86
55	171	157	145	128	111	86
56	170	156	145	128	111	85
57	169	155	144	127	110	85
58	168	155	143	126	109	84
59	167	154	142	125	109	84
60	166	153	141	125	108	83

Herzfrequenztabelle **Männer**

Alter	MAX.	92 %	85%	75 %	65 %	50 %
18	202	186	172	152	131	101
19	201	185	171	151	131	101
20	200	184	170	150	130	100
21	199	183	169	149	129	100
22	198	182	168	149	129	99
23	197	181	167	148	128	99
24	196	180	167	147	127	98
25	195	179	166	146	127	98
26	194	178	165	146	126	97
27	193	178	164	145	125	97
28	192	177	163	144	125	96
29	191	176	162	143	124	96
30	190	175	162	143	124	95
31	189	174	161	142	123	95
32	188	173	160	141	122	94
33	187	172	159	140	122	94
34	186	171	158	140	121	93
35	185	170	157	139	120	93
36	184	169	156	138	120	92
37	183	168	156	137	119	92
38	182	167	155	137	118	91
39	181	167	154	136	118	91
40	180	166	153	135	117	90
41	179	165	152	134	116	90
42	178	164	151	134	116	89
43	177	163	150	133	115	89
44	176	162	150	132	114	88
45	175	161	149	131	114	88
46	174	160	148	131	113	87
47	173	159	147	130	112	87
48	172	158	146	129	112	86
49	171	157	145	128	111	86
50	170	156	145	128	111	85
51	169	155	144	127	110	85
52	168	155	143	126	109	84
53	167	154	142	125	109	84
54	166	153	141	125	108	83
55	165	152	140	124	107	83
56	164	151	139	123	107	82
57	163	150	139	122	106	82
58	162	149	138	122	105	81
59	161	148	137	121	105	81
60	160	147	136	120	104	80

Die Werte in diesen Tabellen sind ungefähre Richtwerte. Jeder Mensch hat seinen individuellen Trainingspuls.

UMSTELLUNG DES GERÄTES IN DEN RUDER- UND LIEGERADMODUS

Ihr 3-in-1 Ruder-Liegeergometer und Fitnessgerät können Sie auf Liegeradmodus oder Rudermodus einstellen. Wenn der **FEDERBOLZEN(67)** das **SITZGESTELL** in der **SCHIENE(52)** arretiert, ist das 3-in-1 Gerät im Liegeradmodus. Wenn der **FEDERBOLZEN(67)** in der offenen Position ist, ist das **SITZGESTELL** nicht in der **SCHIENE(52)** arretiert und das Gerät ist im Rudermodus.
LIEGERADMODUS: Ziehen Sie den Knauf am **FEDERBOLZEN(67)** aus, drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn und lassen Sie ihn dann los, um den Sitz in Position zu arretieren. Nehmen Sie auf dem Sitz Platz und treten Sie mit den **PEDALEN(39,41)**.

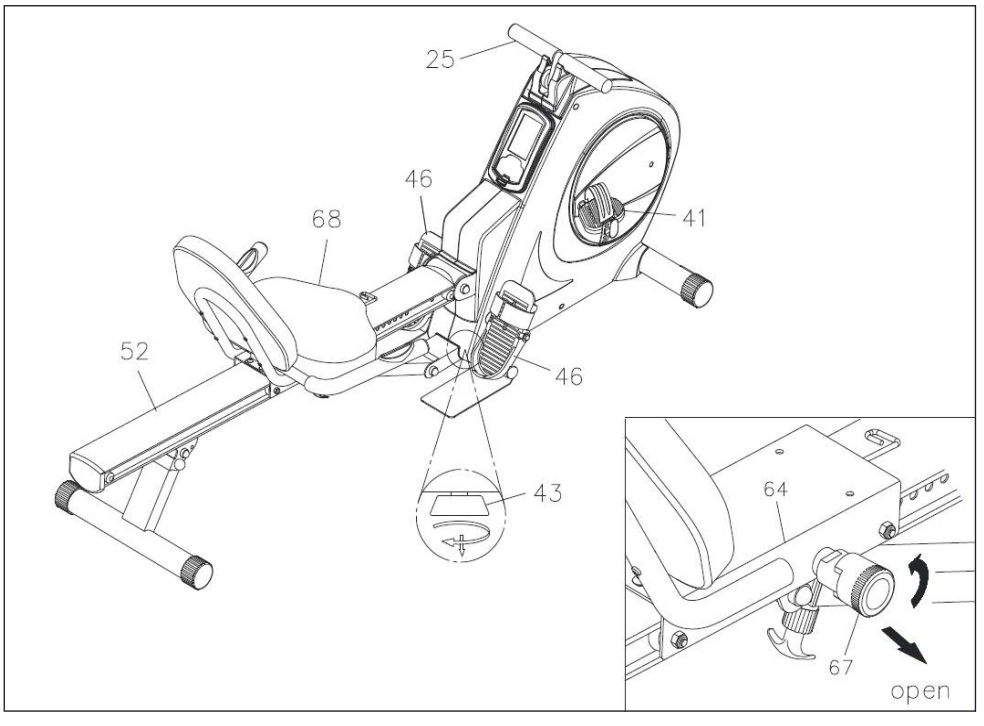


Abbildung Einstellung Ruder- und Liegeradmodus

Liegeradmodus

(siehe Abbildung „Einstellung Ruder- und Liegeradmodus“)

Eine korrekte Sitzeinstellung ist im Liegeradmodus sehr wichtig. Das Knie muss während der Übung leicht gebeugt sein und darf nicht durchgedrückt sein.

1. Ziehen Sie den Knauf am **FEDERBOLZEN(67)** aus und schieben Sie das **SITZGESTELL** vor oder zurück, um die korrekte Sitzposition einzustellen. Lassen Sie den Knauf am **SPRING PIN(67)** los und vergewissern Sie sich, dass er in eins der Einstelllöcher in der **SCHIENE(52)** einrastet.
2. Nehmen Sie auf dem Sitz Platz und stellen Sie Ihre Füße auf die Pedalen. Sie sollten einen ganzen Pedalschlag schaffen, ohne Ihre Knie durchzudrücken oder Ihre Hüfte auf dem Sitz bewegen zu müssen. Der Sitz ist zu nah falls Sie Ihre knie zu sehr am Ende des Pedalschlags biegen müssen. Der Sitz ist zu weit weg falls Sie Ihre Knie am Ende des Pedalschlags ganz durchdrücken müssen.

ACHTUNG: Versuchen Sie nicht, den Sitz einzustellen, während Sie auf dem 3-in-1 Gerät sitzen.

RUDER- UND LIEGERADMODUS

Liegendes Ergometer (Ausdauer)

Die Pulsmessung erfolgt über die Griffe.

Sie setzen sich auf das Gerät, stellen die Füße in die Schlaufen des Pedals, stellen den Sitz fest, so daß Sie beim Treten noch eine leichte Beuge im Kniegelenk haben.

Sie bestimmen Ihr eigenes Tempo und steigern langsam unter Beachtung der Pulsbeschreibung.

Rudermodus:

(siehe Abbildung „Einstellung Ruder- und Liegeradmodus“)

Ziehen Sie den Knauf am **FEDERBOLZEN(67)** aus, drehen Sie ihn entgegen dem Uhrzeigersinn, um ihn in der offenen Position zu arretieren. Der Sitz kann nun auf der **SCHIENE(52)** hin und her gleiten. Nehmen Sie auf dem Sitz Platz, stellen Sie Ihre Füße auf die **PEDALEN(46)** und ziehen Sie am **LENKER(25).**

Wichtig: Falls die **VORDERE STÜTZE(2)** sich während des Trainings vom Boden abhebt, stellen Sie den **STÄNDER(43)** höher ein.

ACHTUNG: Vergewissern Sie sich immer vor Trainingsbeginn, dass der **FEDERBOLZEN(67)** in der korrekten Position ist.

Die Pulsmessung im Rudermodus erfolgt über den beigefügten Pulstransmitter (Brustgurt).

Rudermodus (Ausdauer))

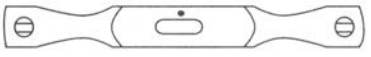
Für diese Übung ist der Pulstransmitter (Brustgurt) erforderlich.

Sie stellen den Sitz beweglich, setzen sich auf das Gerät, lehnen sich an das Rückenteil und nehmen den Griff in die Hand. (Handrücken zeigt nach oben)

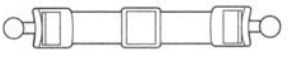
Nun drücken Sie sich mit den Beinen weg, (das Knie in der Endposition leicht gebeugt lassen) und ziehen den Griff in Richtung Brust. Führen Sie die Übung erst langsam aus, um um die Position koordinieren zu können. Dann nach eigenem Tempo hin- und her, langsam steigern, unter Beobachtung der Pulsbeschreibung.

ANLEGEN DES PULSTRANSMITTERS

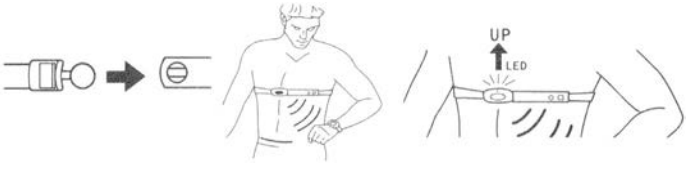
ANLEGEN DES PULSTRANSMITTERS (BRUSTGURT):



Pulstransmitter

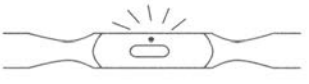


Elastisches
Brust-Band



Positionieren Sie den Pulstransmitter und benutzen Sie das elastische Brustband um ihn zu fixieren.

LED Transmitteranzeige



Eine rote LED-Anzeige blinkt, wenn der Transmitter in Betrieb ist.

Positionieren Sie den Transmitter so, daß die LED-Anzeige konstant blinkt.

TRAININGSÜBUNGEN MIT JOEY KELLY

Auf den nächsten Seiten wird Joey Kelly Ihnen einige Übungsbeispiele auf dem Aquarius 3-in1 Rudergerät und Liegeergometer vorstellen.

Führen Sie folgende Übungen 2 bis 3 mal durch mit 15 bis 20 Wiederholungen.

Gesäßübung

Das Seil an dem Sitz befestigen, (siehe Abb. oben links im Bild) den Sitz nach hinten schieben. Einen Fuß auf das Pedal stellen, das Knie leicht beugen, den anderen Fuß an die Rückenlehne des Sitzes stellen, an dem Gerät mit beiden Händen vorn abstützen.
Nun drücken Sie den Sitz mit dem Fuß zurück.

Beachte: Den Rücken durch Bauchspannung gerade halten, das Knie nicht in die Endstreckung bringen, immer eine leichte Beuge im Kniegelenk halten

Oberschenkel vorn (Quadrizep) stab. Ab- u. Adduktoren

Sie setzen sich auf das Gerät, das Seil bleibt befestigt, die Füße auf die Pedalen stellen. Sie drücken sich aus der Kraft der Oberschenkel vor und zurück.

Beachte: Die Knie nicht in die Endstreckung bringen, immer eine leichte Beuge halten.

Bizepcurls (Armbeuger)

Das Seil vom Sitz lösen, die Füße auf die Pedalen stellen, den Griff in beide Hände nehmen. (Handrücken zeigen nach unten). Die Operarme bleiben fixiert, nur den Unterarm auf- und ab bewegen.

Variante: Gleiche Position einnehmen, Handrücken zeigen nach oben, nun wieder die Unterarme auf - und ab bewegen. Sie kräftigen den Bizep, Unterarm und Handgelenke.

Beachte: Die Ellenbogen in der Endstreckung leicht gebeugt halten

GANZHEITLICHES KÖRPERTRAINING

Trizep (Armstrecker)

Den Sitz so weit es geht zurückschieben (Richtung Front), rückwärts zur Front hinsetzen und für einen festen Halt die knie an die Lehne drücken.
Den Griff in beide Hände nehmen, den Rücken gerade aufrichten, die Arme lang nach oben Strecken, dann den Unterarm beugen und Strecken.

Beachte: Bauchspannung halten, beim Strecken der Ellenbogengelenke eine leichte Beuge halten. Oberarme bleiben unbeweglich.

Bauchmuskulatur

Sie nehmen die gleiche Sitzposition ein, wie bei der Trizepübung. Den Griff in beide Hände nehmen, nun den Rücken runden. Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen, das Seil mit lang gestreckten Armen nach vorn ziehen.

Beachte: Die Kraft des Bauchmuskels einsetzen, um den Oberkörper nach vorn zu rollen. Die Arme halten nur den Zug des Seils.

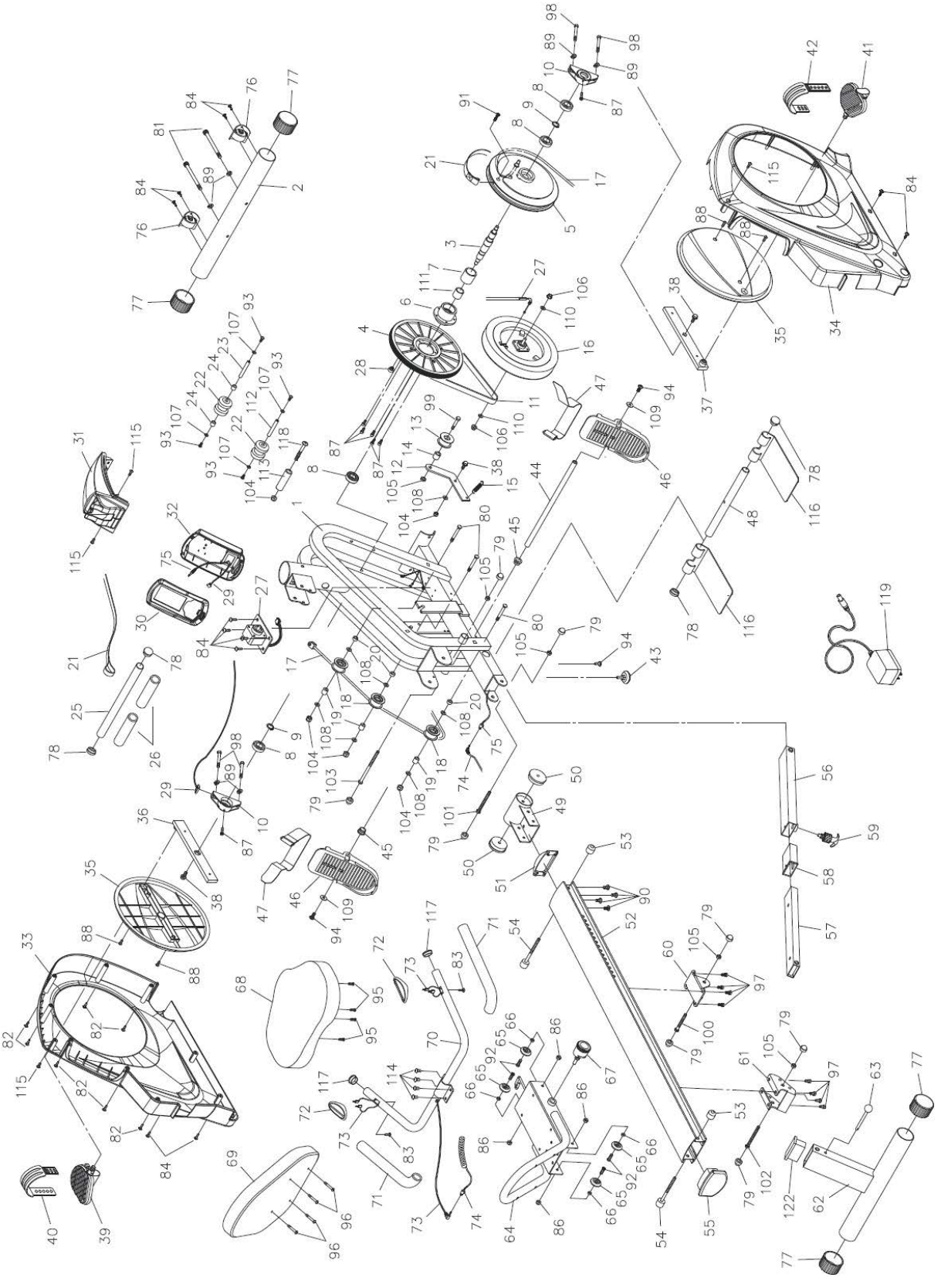
Rückenmuskulatur (stab. der gesamten Rücken- und Rumpfmuskulatur

Sie setzen sich auf das Gerät, stellen den Sitz fest, so daß die Kniegelenke noch leicht gebeugt sind. Den Griff in beide Hände nehmen (Handrücken zeigen nach unten). Den Oberkörper so fixieren, daß Sie sich selbst aufrecht halten können. Den Griff wieder in Richtung Brust ziehen.

Beachte: Bauchspannung halten, Schultern zurück nehmen, konzentriert die Rückenmuskulatur einsetzen, beim Ziehen des Griffs.

Variante: Gleiche Position einnehmen, Handrücken zeigen nach oben. Griff in Richtung Brust ziehen.
Sie spüren die Beanspruchung der Rückenmuskulatur je nach Handstellung mal mehr im oberen oder unteren Anteil des Rückens.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILE-LISTE

Nr,	Teile Name	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Vordere Stütze	1
3	Achse	1
4	Antriebsscheibe	1
5	Bandrad	1
6	Verbindungsrad	1
7	Einweglager(3520)	2
8	Lager(6004zz)	4
9	C Ring (M20)	2
10	Lagergehäuse	2
11	Keilrippenriemen	1
12	Lenkzwischenhebel	1
13	Zwischenrad	1
14	Abstandsstück Zwischenrad	1
15	Zugfeder	1
16	Magnetisches System	1
17	Bungee Kordel	1
18	Bungee Rad	3
19	Radbuchse	3
20	Radabstandsstück	3
21	Band	1
22	Bandroller	2
23	Rollerachse	1
24	Rollerabstandsstück	2
25	Lenker/Griff	1
26	Schaumstoffgriff	2
27	Motor	1
28	Magnet	1
29	Tastdraht	1
30	Obere Meßgerätabdeckung	1
31	Obere Abdeckung	1
32	Meter	1
33	Linke Abdeckung	1
34	Rechte Abdeckung	1
35	Kurbelabdeckung	2
36	Linke Kurbel	1
37	Rechte Abdeckung	1

Nr,	Teile Name	Menge
38	Flanschschraube (M8x1.25x25mm)	3
39	Linkes Pedal	1
40	Linkes Fußband	1
41	Rechtes Pedal	1
42	Rechtes Fußband	1
43	Ständer	1
44	Pedalachse	1
45	Abstandshalter	2
46	Pedal	2
47	Fußband	2
48	Stopperrohr	1
49	Schienenangel	1
50	Angelbuchse	2
51	Schienenverbindungskappe	1
52	Schiene	1
53	Stopper	2
54	Stopper Bolzen	2
55	Schienenkappe	1
56	Stutzrohr	1
57	Inneres Stutzrohr	1
58	Buchse	1
59	Entriegelungsknauf	1
60	Stutzwinkel	1
61	Hinterer Stutzwinkel	1
62	Hintere Stutze	1
63	Stift	1
64	Sitzgestell	1
65	Sitzroller	4
66	Sitzrollerabstandsstück (φ8xφ12x6.5mm)	4
67	Federbolzen	1
68	Sitz	1
69	Rückenlehne	1
70	Handlauf	1
71	Schaumstoffgriff	2
72	Impulsgeberplatte	2
73	Impulsgeberkabel	1
74	Impulsdrahtspule	1

TEILE-LISTE

Nr,	Teile Name	Menge
75	Impulsverbindungsdraht	1
76	Bewegungsrad	2
77	Runde Endkappe (60mm)	4
78	Runder Pfropfen (25mm)	4
79	Verschlussmutter (M10)	8
80	Gestellbolzen (M8x1.25x60mm)	3
81	Innensechskantbolzen(M8x1.25x70mm)	2
82	Schraube, runder Kopf (M4x20mm)	7
83	Schraube, runder Kopf (M4x25mm)	2
84	Schraube, runder Kopf (M5x18mm)	12
86	Sicherheitsmutter (M8x1.25x6.2t)	4
87	Bolzen, Innensechskant (M5x0.8x15mm)	7
88	Bolzen, runder Kopf (M6x1x15mm)	4
89	Federscheibe (M8)	6
90	Senkkopfbolzen (M8x1.25x16mm)	4
91	Senkkopfbolzen (M8x1.25x25mm)	1
92	Bolzen, flacher Knopfkopf (M8x1.25x25mm)	4
93	Bolzen, Knopfkopf (M6x1x12mm)	4
94	Bolzen, Knopfkopf (M8x1.25x15mm)	3
95	Sechskantbolzen (M6x1x15mm)	4
96	Sechskantbolzen (M6x1x30mm)	4
97	Sechskantbolzen (M8x1.25x16mm)	8
98	Sechskantbolzen (M8x1.25x55mm)	4
99	Sechskantbolzen (M10x1.5x45mm)	1
100	Sechskantbolzen (M10x1.5x75mm)	1
101	Sechskantbolzen (M10x1.5x85mm)	1
102	Sechskantbolzen (M10x1.5x95mm)	1
103	Sechskantbolzen (M10x1.5x125mm)	4
104	Sicherheitsmutter (M8x1.25x8t)	4
105	Sicherheitsmutter (M10x1.5)	5
106	Flanschmutter (M10x1.25)	2
107	Unterlegscheibe (M6)	4
108	Unterlegscheibe (M8xφ16)	5
109	Große Unterlegscheibe (M8xφ23)	2
110	Unterlegscheibe (M10)	2
111	Einwegelager(2520)	1
112	Rollerachse (59mm)	1
113	Rollerabstandsstück	1

Nr,	Teile Name	Menge
114	Bolzen, Knopfkopf (M8x12mm)	4
115	Bolzen, runder Kopf (M5x12mm)	4
116	Pedal	2
117	Pfropfen	2
118	118 Sechskantbolzen (M8x1.25x70mm)	1
119	Adapter	1
122	Stopfen	1
123	Pulstransmitter	1
124	Elastisches Brust-Band	1

FEHLERDIAGNOSE

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
E1	Kein Geschwindigkeits-signal	1. Prüfen Sie die Aufbauanleitung und vergewissern Sie sich, dass alle Computerstecker usw. korrekt und FEST verbunden sind. 2. Prüfen Sie den Widerstand des Geräts und vergewissern Sie sich, dass er korrekt eingestellt wurde. Ein Problem kann auftreten, wenn der Motor versucht, den Widerstand einzustellen – laute Geräusche treten dann auf. Dies kann ein Zeichen dafür sein, dass der Motor schon durch Störung beschädigt wurde. Beseitigen Sie die Störung und überprüfen Sie den Motor. 3. Motorprobleme a. Symptome können sein, dass der Motor ungewöhnlich laute Geräusche macht. Dann greifen die Zahnräder nicht korrekt ineinander. Kehren Sie den Widerstand um und probieren Sie es erneut. b. Falls der Motor sich gar nicht mehr bewegt überprüfen Sie wie oben beschrieben. 4. Falls ohne Erfolg, tauschen sie den Motor aus
E2	Der Computer kann sich nicht mit dem IC Chip verbinden.	Trennen Sie den Adapter und/oder entfernen Sie die Batterien. Verbinden Sie den Adapter und/oder die Batterien. Dies startet den IC Chip neu und hilft, den Computer sich mit dem IC Chip zu verbinden. Entfernen Sie den IC Chip und setzen Sie ihn dann wieder ein. Wenn ein Wiedereinsetzen des Chips nicht hilft, ersetzen Sie den IC Chip.
E3	Während der Analyse des Körperfetts gibt es in den ersten 8 Sekunden keine Herz-Erkennung. Siehe unten.	Überprüfen Sie, ob Sie mit beiden Händen die Griffe fest gehalten haben.
E5	Auto-Spannung (Zählen) ist nicht getrennt vom Nullpunkt	1. Prüfen Sie den Widerstand des Geräts und vergewissern Sie sich, dass er korrekt eingestellt wurde. Ein Problem kann auftreten, wenn der Motor versucht, den Widerstand einzustellen – laute Geräusche treten dann auf. Dies kann ein Zeichen dafür sein, dass der Motor schon durch Störung beschädigt wurde. Beseitigen Sie die Störung und überprüfen Sie den Motor. 2. Motorprobleme a. Symptome können sein, dass der Motor ungewöhnlich laute Geräusche macht. Dann greifen die Zahnräder nicht korrekt ineinander. Kehren Sie den Widerstand um und probieren Sie es erneut. a. Falls der Motor sich gar nicht mehr bewegt überprüfen Sie wie oben beschrieben. 3. Wenn die obigen Lösungen nicht helfen, ersetzen Sie den Motor.
Kein Pulssignal oder falsches Pulssignal	Der Computer empfängt kein Pulssignal	Überprüfen Sie, ob die Handpulsstecker fest sitzen.
	Der Computer empfängt ein schwaches oder unterbrochenes Signal	1. Die Handpulssensoren funktionieren nicht korrekt, wenn Ihre Haut extreme trocken ist. Befeuchten Sie Ihre Hände und versuchen Sie es erneut. 2. Die Handpulssensoren müssen fest gehalten werden. Falls Sie Ihre Hände während des Trainings bewegen wird der Computer nur ein unterbrochenes Signal erhalten. Bewegen Sie Ihre Hände nicht und halten Sie die Griffe fest. Falls Sie sich Ihre Hände bewegen, warten Sie ein paar Sekunden damit der Computer Ihre Daten neu erfasst und anzeigt. 3. Säubern Sie die Sensoren, um einen guten Kontakt zu gewährleisten. 4. Entfernen Sie die Sensoren, um zu überprüfen, ob die Anschlüsse korrekt sind. Falls das Problem nach obigen Lösungsversuchen nicht behoben ist, nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem Händler auf.
	Der Computer ist defekt	Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Händler auf und ersetzen Sie den Computer.
Das LCD Bildschirm zeigt nichts an	Sie haben den falschen Adapter oder die falschen Batterien?	Überprüfen Sie, ob die Adapter- und Batteriespezifikationen gemäß Bedienungsanleitung korrekt sind.
	Der Hauptschalter ist aus?	Überprüfen Sie, ob der Hauptschalter eingeschaltet ist und tatsächlich Strom liefert.
	Der Adapter ist nicht eingesteckt?	Überprüfen Sie, ob der Adapter korrekt an das Stromnetz sowie auch an den Computer angeschlossen ist.
	Die Batterien fehlen? Die Batterien wurden inkorrekt eingelegt?	Überprüfen Sie, ob Batterien eingesetzt wurden. Überprüfen Sie, ob die Batterien korrekt und in der richtigen Reihenfolge (z.B. - +) eingesetzt wurden.
	Der Computer ist defekt	Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Händler auf und ersetzen Sie den Computer.

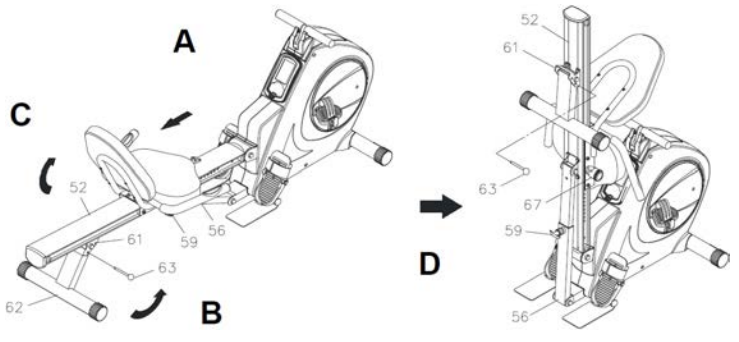
FEHLERDIAGNOSE

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Die Geschwindigkeits-Anzeige zeigt 0.	Der Computer empfängt kein Signal vom Geschwindigkeitssensor?	1. Überprüfen Sie, ob der Sensormagnet korrekt eingebaut und vor dem Sensor ist. 2. Überprüfen Sie den Abstand zwischen Magnet und Sensor (korrekt = 5 mm oder weniger) 3. Überprüfen Sie, ob alle Stecker und Dosen korrekt und fest verbunden sind. 4. Überprüfen Sie, ob die Kabel alle unversehrt sind.
	Der Sensor ist defekt.	Wenn diese Überprüfungen ohne Erfolg bleiben, ersetzten Sie den Sensor.
	Der Computer ist defekt	Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Händler auf und ersetzen Sie den Computer.
Das LCD Bildschirm zeigt nur teilweise an.	Die Verbindung zwischen Platine und LCD Bildschirmmembrane ist lose. Drücken Sie leicht auf das Bildschirm – falls die Anzeige verschwindet ist es ein Verbindungs-Problem.	Überprüfen Sie, ob die Platine fest an das Computergehäuse verbunden ist. Ziehen Sie die Schraube an – fest aber nicht zu fest.
	Die Verbindung zwischen Platine und LCD Bildschirm ist falsch ausgerichtet. Das LCD Bildschirm ist vielleicht schief oder nicht parallel zur Computergehäuse.	Öffnen Sie das Computergehäuse, entfernen Sie die Platine-Schrauben, entfernen Sie vorsichtig die Platine, richten Sie Das LCD Bildschirm bzw. Membrane korrekt aus, und bauen Sie die Teile vorsichtig wieder zusammen.
	Der Computer ist defekt	Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Händler auf und ersetzen Sie den Computer.

LAGERUNG DES GERÄTES

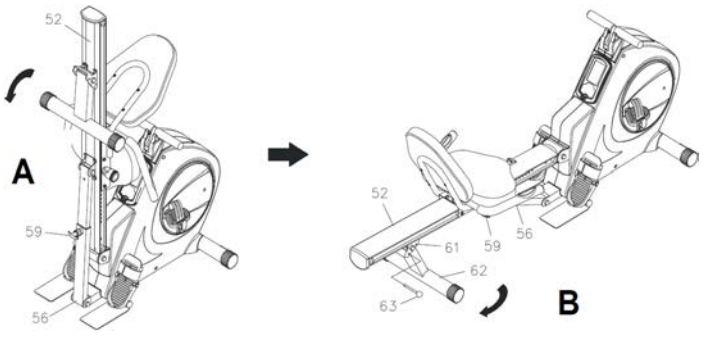
1. Lagern Sie das Gerät an einem sauberen, trockenen Ort.
2. Um Computerschaden zu vermeiden, entfernen Sie die Batterien bevor Sie das Gerät länger als ein Jahr lagern.
3. Bewegen Sie das Gerät auf den Rollen am vorderen Ständer. Halten Sie die Schienenkappe fest, um das Gerät zu schieben. Halten Sie nie den Sitz, um das Gerät zu schieben – der Sitz kann sich bewegen und das Sitzgestell Ihre Hand bzw. Finger eventuell einklemmen.
4. Befolgen Sie folgenden Anweisungen, um das 3-in-1 Gerät wie abgebildet für einfache Lagerung zusammenzuklappen

- Verstellen und arretieren Sie den Sitz mit mindestens ein Verstellloch sichtbar vor dem Sitz. WICHTIG: Dies verhindert eine Beschädigung der Abdeckung durch den Sitz.
- Entfernen Sie den STIFT (63) und drehen Sie die HINTERE STÜTZE (62) nach vorne. Wichtig: Dies ermöglicht ein einfaches Herausziehen des ENTRIEGELUNGS-KNAUFS (59).
- Ziehen Sie den ENTRIEGELUNGSKNAUF (59) aus und falten Sie die SCHIENE (52) hoch. Sichern Sie die SCHIENE (52) in der gefalteten Position mit dem ENTRIEGELUNGSKNAUF (59).
- Sichern Sie die HINTERE STÜTZE (62) in der gefalteten Position mit dem STIFT (63).



AUFSTELLEN DES GERÄTS

- Ziehen Sie den ENTRIEGELUNGSKNAUF (59) aus und falten Sie die SCHIENE (52) herunter. Sichern Sie die SCHIENE (52) in der ausgefalteten Position mit dem ENTRIEGELUNGSKNAUF (59).
- Ziehen Sie den STIFT (63) aus und schwenken Sie die HINTERE STÜTZE (62) nach hinten und sichern Sie sie mit dem STIFT (63).



Vertrieb & Service durch:
MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen
Deutschland

WEE-Reg.Nr.
DE81400428

CE RoHS

14112012